

RITROVARSI ALLA REGGIA

Incontri di benessere in natura

REGGIA DI RIVALTA
Via dei Combattenti 1
Reggio Emilia

Dal 31 Maggio al 10 Agosto 2022

QI GONG | YOGA | STRETCHING DEI MERIDIANI
LABORATORI CREATIVI | STRETCH&TONE

Attività dai 9 ai 99 anni | Attività singole 3 euro | Attività combinate 5 euro

POSTI LIMITATI E PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

In caso di pioggia l'attività si svolge alla Reggia sotto la tensostruttura

STRETCHING DEI MERIDIANI (MAKKO-HO)

Esercizi per il riequilibrio energetico
volti al benessere psicofisico.

Associazione IL RISVEGLIO
Info e prenotazioni: Erika Giampietri
Cell: 348.9334866

YOGA DOLCE PER TUTTI

Esercizi di allungamento,
respiro consapevole e rilassamento.

Associazione INSIEME PER RIVALTA
Info e prenotazioni: Roberta Mainini
Cell: 348.2480188

CORPOLUOGO

Laboratori creativi per il benessere

Associazione NEON APS
Info e prenotazioni: Elena Giachetti
e Giulia Sassi
Mail: info.neonaps@gmail.com

STRETCH&TONE

Associazione INSIEME PER RIVALTA
Info e prenotazioni: Claudia Salsi
Cell: 388.7319796
Mail: fitnessallareggiadirivalt@gmail.com

ESSERE NATURA

Attività di ascolto e scoperta di un legame
profondo, combinata a yoga dolce

Associazione L'ARCA IN MOVIMENTO APS
Info e prenotazioni: Sara De Rossi
Cell: 347.0784106

QI GONG

Armonizzare corpo respiro e mente

Associazione LE RADICI DEL CIELO APS
Info e prenotazioni: Paola Garavaldi
Cell: 338.2580768
Mail: garavaldip@gmail.com

Iniziativa realizzata nell'ambito del progetto
"QUA - Il quartiere bene comune"

Promossa da



RADICI DEL CIELO APS

31 Maggio	ore 19.00-20.15 YOGA DOLCE PER TUTTI	1 Luglio	ore 8.30-9.45 YOGA DOLCE PER TUTTI
1 Giugno	ore 18.30-19.30 QI GONG	4 Luglio	ore 6.30-7.30 STRETCHING DEI MERIDIANI
6 Giugno	ore 18.30-19.30 CORPOLUOGO/MOVIMENTO +QI GONG	5 Luglio	ore 19.00-20.15 YOGA DOLCE PER TUTTI
7 Giugno	ore 19.00-20.15 YOGA DOLCE PER TUTTI	6 Luglio	ore 19.00-20.15 CORPOLUOGO/ARTE
9 Giugno	ore 19.00-20.15 CORPOLUOGO/MOVIMENTO	8 Luglio	ore 8.30-9.45 YOGA DOLCE PER TUTTI
13 Giugno	ore 19.00-20.30 YOGA + ESSERE NATURA	11 Luglio	ore 6.30-7.30 STRETCHING DEI MERIDIANI
15 Giugno	ore 18.30-19.30 QI GONG	11 Luglio	ore 19.00-20.30 YOGA + ESSERE NATURA
16 Giugno	ore 19.00-20.15 CORPOLUOGO/MOVIMENTO	13 Luglio	ore 18.30-19.30 QI GONG
17 Giugno	ore 8.30-9.45 YOGA DOLCE PER TUTTI	14 Luglio	ore 19.00-20.30 YOGA+STRETCHING DEI MERIDIANI
20 Giugno	ore 6.30-7.30 STRETCHING DEI MERIDIANI	15 Luglio	ore 8.30-9.45 YOGA DOLCE PER TUTTI
22 Giugno	ore 18.30-19.30 QI GONG	19 Luglio	ore 19.00-20.30 YOGA+CORPOLUOGO/ARTE
23 Giugno	ore 19.00-20.15 CORPOLUOGO/MOVIMENTO	20 Luglio	ore 18.30-19.30 QI GONG
27 Giugno	ore 6.30-7.30 STRETCHING DEI MERIDIANI	22 Luglio	ore 8.30-9.45 YOGA DOLCE PER TUTTI
28 Giugno	ore 19.00-20.15 YOGA DOLCE PER TUTTI	26 Luglio	ore 19.00-20.30 YOGA+STRETCHING DEI MERIDIANI
29 Giugno	ore 18.30-19.30 QI GONG	28 Luglio	ore 19.00-20.15 CORPOLUOGO/ARTE

TUTTE LE DOMENICHE **DAL 5/06**
AL 10/08

ore 9.30-10.30
STRETCH&TONE

NON CI SARÁ LEZIONE
IL 3-10-17 LUGLIO